



# MENU HEBDOMADAIRE - SEMAINE 1

1 400 CALORIES

1 600 CALORIES

1 800 CALORIES

DIM  
LUN  
MARDI  
MERCREDI  
JEUDI  
VENDREDI  
SAM

Déjeuner	<u>Pain doré aux amandes</u>	
Collation		1/2 t de craquelins à grains entiers avec 50g de fromage allégé
Dîner	<u>Soupe à l'oignon</u>	
Collation	<u>Crème glacé maison au beurre d'arachide et chocolat</u>	
Souper	<u>Filet mignon et sauté de patate douce</u>	
Collation		1 portion de <u>granola maison</u>
Déjeuner	1/2 t de yogourt grec nature 0% ou 2% avec 1 portion de <u>granola maison</u> (répété) et 1/2 tasse de fraises	
Collation		1 pomme avec 1 yogourt grec 0% ou 2% aromatisé
Dîner	<u>Salade lentille et érable</u>	
Collation	<u>Barre énergisante</u>	
Souper	<u>Pâtes Alfredo</u>	
Collation		1 t de fraises et 12 amandes
Déjeuner	1/3 t de gruau sec + 1 t de lait + 1 t fruits surgelés + 1 c. à table de sirop d'érable	
Collation		1/2 t de craquelins à grains entiers avec 50g de fromage allégé
Dîner	<u>Potage à la courge et crevettes à la noix de coco</u>	
Collation	<u>Barre énergisante</u> (répété)	
Souper	<u>Roulade à la dinde et pommes caramélisées</u>	
Collation		<u>Pain orange et noix</u>
Déjeuner	1 portion de <u>pain orange</u> et noix avec 1/2 t de yogourt grec 0% ou 2% aromatisé avec une orange	
Collation		1 petite banane avec 1 c. à soupe de beurre d'arachide
Dîner	<u>Salade lentille érable</u> (répété)	
Collation	1 portion de <u>granola maison</u> (répété)	
Souper	<u>Cari de saumon au lait de coco</u>	
Collation		<u>Crème glacé maison au beurre d'arachide et chocolat</u> (répété)
Déjeuner	1/2 t de yogourt grec nature 0% ou 2% avec 1 portion de <u>granola maison</u> (répété) et 1/2 t de fraises	
Collation		1 portion de <u>pain à l'orange</u>
Dîner	<u>Potage à la courge et crevettes à la noix de coco</u> (répété)	
Collation	<u>Barre énergisante</u> (répété)	
Souper	<u>Burger de poulet épicé</u>	
Collation		<u>Crème glacé maison au beurre d'arachide et chocolat</u> (répété)
Déjeuner	<u>Crêpes bananes, bleuets et miel</u>	
Collation		1 portion de <u>granola maison</u> (répété)
Dîner	<u>Roulade à la dinde et pommes caramélisée</u> (répété)	
Collation	1 portion de <u>pain à l'orange</u> (répété)	
Souper	<u>Brochette de poulet à la Grecque</u>	
Collation		1 orange avec 1 yogourt grec 0% ou 2% aromatisé
Déjeuner	<u>Crêpes bananes, bleuets et miel</u> (répété)	
Collation		10 pacanes + 1 pomme
Dîner	<u>Burrito aux haricots noirs et patates douces</u>	
Collation	<u>Crème glacé maison au beurre d'arachide et chocolat</u> (répété)	
Souper	<u>Poutine santé</u>	
Collation		1 portion de <u>granola maison</u> (répété)

#défi31jours



On entraîne des résultats

jemeprendsenmain.ca